

1月3日
2人分

3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	みつせ鶏柚子胡椒焼き			1袋	全量
	むきえび		1袋		全量
冷蔵	絹とうふ			2個	2個
	スライスチーズ	2枚		2枚	4枚
	千切りキャベツ	1袋			全量
	ブラウンマッシュルーム		1袋		全量
青果	まいたけ	1袋			全量
	きくな			1袋	全量
	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量
	たまねぎ	1/4個	1/4個	1/2個	1個
	チンゲン菜	1/4袋	3/4袋		全量
常温	人参		1/2本	1/2本	1本
	タコライス	2食			2食
	CookDo白菜のクリーム煮用		1袋		全量
	超早ゆでサラダマカロニ	1/4袋	1/4袋		1/2袋

今回のレシピを評価してね♪



スマホでレシピをCHECK!



ご自宅で用意する調味料
 ・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・酢 ・砂糖 ・塩
 ・こしょう ・ブラックペッパー ・中華スープの素
 ・マヨネーズ ・みそ ・顆粒コンソメ
 ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(丼2杯分) ・卵(2個)

お忘れなく!

今週のレシピは

フードスタイリスト
やすだ かなこ
安田 香菜子さん



大阪あべの辻製菓専門学校卒業後、CMや広告のスタイリングに携わり、二児の育児に奮闘しながら料理の提案を手掛ける。子育て世代へ親子で楽しめるレシピに挑戦中!

正月明けはパパッと済ませたい
手軽さも味も◎ストック必須の商品

スパイシーさがくせになる「タコスミート」を温めて「ライス」にのせるだけでとっても簡単に沖縄県発祥の「タコライス」ができるんです。忙しい日はキャベツもカット済みを選んでとことん時短で仕上げましょ♪

添付のホットソースは後をひくうまみで、リピートしたくなる味わいです。



タコライス



Let's start
スープから調理スタート!

1日目 632kcal(1人分) メイン お手軽! タコライス 10分 サブ マカロニとまいたけのスープ 12分

『お手軽! タコライス』

- 材料(2人分)
- タコライス……………2食
 - タコライス添付のホットソース…お好み
 - スライスチーズ……………2枚
 - 千切りキャベツ……………1袋
 - ミニトマト……………1/2袋
 - ご飯……………丼2杯分

- 作り方
- ①ミニトマトは4等分に切る。
 - ②タコライスのタコスミートは湯せんで包材通りに温める。
 - ③温かいご飯を皿に盛り、千切りキャベツ、②、①を盛り付ける。スライスチーズをちぎってのせ、タコライス添付のホットソースをお好みでかける。

『マカロニとまいたけのスープ』

- 材料(2人分)
- 超早ゆでサラダマカロニ……………1/4袋
 - まいたけ……………1袋
 - たまねぎ……………1/4個
 - チンゲン菜……………1/4袋
 - 塩……………少々
- A
- ・水……………400ml
 - ・顆粒コンソメ……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ1/2
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々

- 作り方
- ①たまねぎは幅3mmのうす切りにし、まいたけは石づきを落として小房に分ける。チンゲン菜は根元を落として水洗いし、長さ2cmに切る。
 - ②大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かして塩を入れ、マカロニを包材通りゆで、ざるに上げる。
 - ③別の鍋にAを沸騰させて①を加えて煮込む。しんなりしたら②を加えて再び沸騰したらできあがり。

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。

明日の下準備 >>> むきえびは前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

2日目

441kcal(1人分)

メイン マッシュルームとえびの
クリーム煮

13分

サブ 中華風
マカロニサラダ

14分

3日目

446kcal(1人分)

メイン 鶏ときくなの
柚子胡椒焼き

17分

サブ とろ〜りチーズの
温豆腐

5分

Let's start!

マカロニサラダから
調理スタート!

『マッシュルームとえびのクリーム煮』

材料(2人分)

- CookDo白菜のクリーム煮用……1袋
- ブラウンマッシュルーム……1袋
- 前日解凍 むきえび……1袋
- チンゲン菜……3/4袋
- 人参……1/2本
- 水……200ml

作り方

- ①人参は皮をむいて乱切りに、チンゲン菜は根元を落として水洗いし、食べやすい大きさに切る。マッシュルームは半分に切る。
- ②フライパンに水を入れて沸騰させ、①、解凍したむきえびを入れ中火で6分ほど煮る。全体に火が通ったら火をとめる。
- ③CookDo白菜のクリーム煮用を加えてよく混ぜ再び中火にかけ、ひと煮立ちしたらできあがり。

『中華風マカロニサラダ』

材料(2人分)

- 超早ゆでサラダマカロニ……1/4袋
- ミニトマト……1/2袋
- たまねぎ……1/4個
- 卵……2個
- 塩……少々
- ブラックペッパー……少々

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、冷蔵庫から出したての卵を中火で11分ゆでる。水にさらして粗熱がとれたら殻をむき、粗く刻む。
- ②大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かして塩を入れ、マカロニを包材通りゆで、ざるに上げる。
- ③たまねぎは幅3mmのうす切りにして水にさらし、水気をしぼる。ミニトマトは4等分に切る。
- ④A、①、②、③を混ぜて盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

- A
- ・しょうゆ……大さじ1+1/2
 - ・砂糖……大さじ1
 - ・ごま油……大さじ1
 - ・酢……大さじ1/2
 - ・中華スープの素……小さじ1



『鶏ときくなの柚子胡椒焼き』

材料(2人分)

- 前日解凍 みつせ鶏柚子胡椒焼き……1袋
- きくな……1袋
- たまねぎ……1/2個
- 人参……1/2本
- サラダ油……大さじ1
- 塩……適量
- こしょう……適量

作り方

- ①人参は皮をむいて厚さ2mmの短冊切りにする。たまねぎは幅5mmのうす切りにし、きくなは根元を落として水洗いし長さ4cmに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱して解凍した鶏肉を入れ、ふたをして中火で3分焼く。裏返して再びふたをしてさらに3分焼き、一度取り出す。
- ③同じフライパンに人参、たまねぎ、きくなの順に入れて炒める。野菜に火が通ったら塩・こしょうで味を調べて②を戻し入れ、さっと炒めてできあがり。

『とろ〜りチーズの温豆腐』

材料(2人分)

- 絹とうふ……2個
 - スライスチーズ……2枚
 - 一味……お好み
- A
- ・マヨネーズ……大さじ1
 - ・みそ……小さじ1

作り方

- ①とうふはキッチンペーパーで包み水気を拭く。耐熱皿にのせAを1/2量ずつ塗り、スライスチーズを1枚ずつのせ、ラップをせずに電子レンジ(600w)でチーズが溶けるまで2分ほど加熱する。
- ②器に盛り付け、お好みで一味をふってできあがり。

明日の下準備 ▶▶ みつせ鶏柚子胡椒焼きは前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ!

1月3回 | 2人分